

【健康白皮書】

■紫杉醇十放療 能引起肺炎

似乎不少友人被乳癌所困擾，通常的醫療的方法是手術割除後再加上化療及放射線治療。紫杉醇是近年來推出的控制乳癌的良藥，但是美國癌症研究所期刊報導，用紫杉醇 Taxol 又同時進行放療，增加發生肺炎的機率比沒有同時進行 Taxol 化療及放療是 14.6 比 1.1。

（取材自 Time/31 Dec. 2001. 健康版）

■美國老年人的 憂鬱病

美國的老年心理學家早已注意到老年人所受的壓力：孤獨、健康退化以及經濟問題，自 911 恐怖事件之後，更多了耽心美國國內恐怖事件、戰爭及經濟衰退。老年心理專家 Gene Choen 研究 100 位 60 至 89 歲老人，對於飛航安全加強後，要經過 2 小時排隊通過檢查所加之於有關節炎及膀胱疾病的患者之痛苦，非常不滿。以往老年人盼望的子女回家探望的短期團聚，亦由於飛航安全檢查的煩瑣，而改為只是打電話來問候而已了。

年輕人遇到煩惱只有短期的憂鬱，老年人卻會因而發病。Cohen 建議子女要常

寄明信片問候老人（用明信片的原因是解除炭疽病的傳播），以及教導老年親友使用 e-mail。

看到 Time 雜誌在去年最後一期家庭版中報導「美國老年人的焦慮」（Age of Anxiety），副標題是：今天你同阿媽講過話嗎？在台灣的都市居民中，有不少為了謀生從鄉村來的小家庭，有的很幸運有祖父母同住，幫忙照顧小孩；亦有不少沒有上一代經常來往，全賴中華民族的孝親傳統，過年過節才回家鄉團圓。現在都市家庭都裝了電話，不妨學學美國人提倡安慰家鄉老年人的辦法，Have you called your grandmother today？

（取材自 Time/Dec.31, - Jan 7, 2002）

■明眼良藥—維生素

有青光眼症的人視野會變得窄隘，就是沒有眼疾的年老人，亦有 20% 的人感到視野愈來愈窄。眼科醫學有一項意外的發現：服用超過每日建議攝取量 DV 的維生素 C、E 及 β 胡蘿蔔素，以及鋅，對於保持視力有顯著的功效。

註：美國建議每日標準攝取量是：維生素 C 60mg，維生素 E 30IU，鋅 15mg，維生素 A，其中 20% 是 β 胡蘿蔔 5000 IU。在實用上，可以每日服用 2 粒銀善純（Centrum Silver），或 1 粒銀善純再多吃蔬菜水果。

（取材自 Time/31 Dec. 2001. 健康版）

■骨質疏鬆症

骨質疏鬆症是更年期後婦女常見的病症，比同年的男性多4至6倍。這種差異在先天性方面是男性的骨骼比較粗大結實，在後天方面是男孩常做激烈的運動例如打籃球等等。但是不論男女，骨骼增長到35歲是最高峰，然後骨質開始減弱：女性可能減少30至50%，男性損失20至30%。不論減多減少，到了老年容易有脊椎、腰骨及髖骨的損傷，不但行走不便、疼痛，尚會引起一些併發症而導致死亡。

在老年疾病中，骨質疏鬆症卻是最容易預防的一項。在營養方面，每天鈣的供應量，在65歲以前是1g，65歲後要增加到1.5g，走路、慢跑等都有助於骨質密度保持。煙、酒都對骨質有傷害，長期服用類固醇（例如因為氣喘病等）、抗癆藥，以及治胃酸過多的鋁鹽製劑，都會導致骨質疏鬆。

婦女們在更年期後的骨質疏鬆症，服用雌激素或豆漿能校正骨質流失，男性方面已有Aminobisphosphate可以抑制骨質耗損，核准進口的只有MSD出品的Fosamax藥丸，可由醫生處方。

（取材自Time/26 Feb. 2001）

■豐胸的隱憂

將矽膠放進乳下來擴大聲勢，曾被指稱有引起乳癌及乳部組織受損的疑慮，因而改用生理鹽水填充。美國流行病學報導，經過13年追蹤研究，洗刷了矽膠填充的罪名，媒體亦曾報導這項愛美仕女樂聞的醫學新聞。最近在Time雜誌健康版上亦

轉載了，但卻不是只報喜不報憂，不論是填矽膠包亦好，鹽水包亦好，甚至做了其他整容手術者，死於肺癌者的機率比沒有豐胸者高出3倍，死於腦癌者亦多了1倍。但是因果關聯尚不明瞭。為了青春時的多一份美妙身材，卻要面對日後多1至3倍的致命癌症，划算嗎？

■超高齡家族的基因

許多研究老年學的學者，例如哈佛醫學院的Thomas Perls等人，以研究「超高齡的家族同胞Extremely old siblings」為主要對象。哈佛小組已找到了137組，308人的資料。超高齡的條件是每組兄弟姐妹中至少有一人在98歲以上，而且同胞兄弟至少91歲，同胞姐妹至少95歲。由於同一家庭中的兄弟姐妹，平均同有一半的DNA，因而在超高齡的組合中，找出決定長壽的基因大部份在第四號染色體上。

環境因素當然亦影響壽命長短，但在比當地平均壽命多出20年以上的超高齡家族中，基因有實質上的影響，而且在基因組合中，不能有妨礙長壽的不良因素。

不過就算找到了導致長壽的基因，而且做成了基因移植，世人就算能活到一兩百歲，又如何呢？就像古代一位詩人所寫的：不過是勞苦愁煩，轉眼成空，我們更如飛而去。

（取材自Science/31 Aug. 2001）

■活動有益心臟保健

活動，要活就要動，已是保健的口頭禪。不過就是活動亦大有講究。在二、三

十年前，保健，尤其是西方人士，是以晨間的慢跑jogging為主。（當時常看到一位西方年輕人在台北市公館地區的汽車排煙中慢跑，很擔心他的肺部健康。）後來晨間運動者流行快走，說法是慢跑是只有前腳掌著地，而快走是全部腳底著地，腳底所有穴道都受到按摩。近幾年對於保健活動，尤其是心臟保健的要求，更大為放寬。美國醫學學報AMA(3月21日)報導：在6年前保健學者認為在一禮拜的7天中，有4天或5天每天有30分鐘做些中等強度的運動，包括在花園中拔草，其效果與跑步跑到精疲力竭亦無何差別。近來的研究，尤其婦女們，每禮拜中步行一次，就是慢走亦能降低50%心臟病發作的危險。當然這些研究是對美國人而言，他們就是到隔條街去買東西亦是開車而不走路的。

（取材自Time/16 April 2001）

口上。那家美國私人公司Celera就以2年時間，趕上公營計畫的10年功夫，發表人類全部基因數目是26,588個，公營計畫的統計是約31,000個。2個數字相差甚微，亦不一定是計算誤差，因為在染色體中發現有類似基因的物質，但卻沒有對應的蛋白質，或者說失去製造對應蛋白質的作用。這種物質就稱為假基因pseudogenes，假基因構成計算人類基因總數的誤差。但是在開始測定基因數目時，由於看到人類23對染色體中DNA之長，都推測人類基因數目在12萬至15萬之間，就連Celera公司的主持人Craig Venter的估算亦在5萬至8萬之間。

在動物中，已經完成基因圖譜的有線蟲、果蠅、小白鼠及人類。人類的基因數目比果蠅多2倍，比線蟲多1.5倍，可是萬物之靈的人類，只比小白鼠多300個，怪不得在12生肖中將老鼠排第一位。

（取材自The Economist/17 Feb. 2001）

人類的基因

兩性關係

人類的全部遺傳基因初稿已在去年6月公佈。全世界不少的生物科技先進國家中，能夠做出全部人類基因圖譜的只有2個研究單位：一個是以美國為主，英國為輔的聯合計畫，從1990年開始；另一個是1998年才開始的美國營利性私人公司，利用高效率的技術及設備，將染色體擊成小段再拼湊起來，以測定染色體中構成核苷酸的4個基粒的排列，所使用的高速電腦硬體及軟體，每套需款約台幣1億，我們不是沒有錢，是沒有用在刀



■ 這個地球 其實還不太糟

不少生態學家憂心我們生活的這個地球，大片的原始林被砍伐，開闢的農地又被殺蟲藥、除草劑等化學物所污染。到處興建大型工廠，煙囪冒出毒煙，水溝排放污水。陸地排放污水到水域，海裡的魚由於生物鍊的聚集作用而提高了有毒成份的濃度。自從內燃機發明以來，陸上、水上的交通工具都在燒石油，石油在本世紀內就將枯竭，還有清純的飲用水，甚至可能與石油同告欠缺。世界人口亦一直在增加，而且越窮的國家生得越多。

經濟學人報8月4日的一期，邀請丹麥有名的環保教授 Lomborg，請他將預定在9月由英國劍橋大學出版的著作「The Skeptical Environmentalist」(心存疑惑的環保學家)先將該書內容作簡單介紹。Lomborg 教授歸納環保學者常存的四大恐懼是：一、自然資源將被用竭。二、人口不斷增加，導致糧食不足。三、物種不斷消失，森林伐盡，魚資源亦將枯竭。四、全球空氣及水源愈來愈被污染。

在1972年羅馬學會發表「發展的極限」，至今已30年。縱然地球是有限的，但是石油以及重要的金屬仍然持續以適當的價格及數量供應，而且蘊藏量亦尚可以照目前的開採量再支持150年。使用太陽能的成本亦以每過10年減低一半地在進展。石化燃料以外的天然資源，如鐵、鋁、銅、金、鋅等等大宗礦物，產量增加，而真實價格則自1845年以來呈下降趨勢。自19世紀初 Malthus 發表人口論以

來，人口及食物不足的烏雲一直壓在人心。1968年 Ehrlich 更出版暢銷書「人口炸彈」，預測自1970年以後將有全球性的大饑饉。人口的確一直在增加，但是年增率卻持續下降，預測全球人口將在2100年以後穩定在110億以下。食物的供應量在貧窮國家，從1961年每日熱量1,932卡，到1998年已提高至2,650卡。農業技術的進步是 Malthus 及 Ehrlich 所意料不到的。

由於大面積森林的開發而導致自然物種的消失，亦是環保人士很大的憂慮，還引起美國西岸一位伐木業者被郵包炸彈謀害。但是最早開發的美國東部，原始森林經過200年的採伐，所賸下的已不到2%，而那原有的棲息動物，卻只有一種林鳥消失了。自19世紀起，開發了88%面積的巴西熱帶雨林，原有的291種原有林地動物，竟然沒有絕種的。

經濟發展與工業生產的確會污染環境，例如最早被工業污染的大都市倫敦，對於空氣污染有多年的紀錄，早在公元1600年以前就開始偵測空氣中的二氧化硫及煙霧含量，以1890年最高，到2000年已降到1585年的清淨度。Lomborg 教授認為，在經濟發展使國民所得增加後，就會改善居住環境。

在英文中，生態 Ecology 與經濟 Economics 有相同的希臘語根 Eco，就是家庭，這兩門學問都在改善人類福利。所以環境保護與經濟發展的最終結果是雙贏的。

Lomborg 教授認為就全世界的資源看來，前途並不悲觀。但是我們住在台灣的人，還是要小心保存這點好山好水。 圖